

# LE SYSTÈME DE GRADUATION D'ABADÁ CAPOEIRA

## GRADES CHEZ LES ADULTES

### ALUNO ÉLÈVE



**CORDE ÉCRU**  
CORDA CRUA  
Initiation à la capoeira



**CORDE ÉCRU ET JAUNE**  
CORDA CRUA/AMARELA  
Transformation



**CORDE JAUNE**  
CORDA AMARELA  
« L'Or ». Le minéral étant dépoli, on peut commencer à lui donner forme. L'« aprendizado » sera développée à partir de cette graduation.



**CORDE JAUNE ET ORANGE**  
CORDA AMARELA/LARANJA  
Transformation



**CORDE ORANGE**  
CORDA LARANJA  
« Le Soleil ». Symbolise l'éveil de la conscience à l'apprentissage.



**CORDE ORANGE ET BLEUE**  
CORDA LARANJA/AZUL  
Transformation

### ALUNO GRADUADO ELÈVE GRADÉ



**CORDE BLEUE**  
CORDA AZUL  
« La Mer ». Symbolise la conscience de la grandeur de la voie à parcourir.



**CORDE BLEUE ET VERTE**  
CORDA AZUL/VERDE  
Transformation

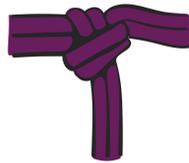


**CORDE VERTE**  
CORDA VERDE  
« La Forêt ». Symbolise un des poumons du monde. C'est dans cette graduation que se concentre tout le travail. C'est la solidification de l'apprentissage. C'est à l'issue de cette graduation que nous verrons naître ce qui constituera les fondations et l'avenir de ABADÁ.



**CORDE VERTE ET VIOLETTE**  
CORDA VERDE/ROXA  
Transformation

### INSTRUTOR INSTRUCTEUR



**CORDE VIOLETTE**  
CORDA ROXA  
Elle est le reflet de la continuité dans la capoeira. C'est dans cette graduation que le capoeiriste cherche à passer au-delà de la dimension physique de cet art, développant ainsi le côté psychologique et spirituel de la



**CORDE VIOLETTE ET MARRON**  
CORDA ROXA/MARROM  
Transformation

### PROFESSOR PROFESSEUR



**CORDE MARRON**  
CORDA MARROM  
« Le Caméléon ». C'est la corde qui caractérise le style. C'est de cette graduation que sortiront les futurs Mestrands, Mestres et Grão-Mestres de ABADÁ.



**CORDE MARRON ET ROUGE**  
CORDA MARROM/VERMELHA  
Transformation

### MESTRANDO



**CORDE ROUGE**  
CORDA VERMELHA  
« Le Rubis ». C'est la roche qui symbolise la justice. C'est la phase où le capoeiriste acquiert la conscience des responsabilités qu'il a envers la capoeira, il s'en inspire afin que son devoir soit fait avec conscience et justesse.

### MESTRE MAITRE



**CORDE ROUGE ET BLANCHE**  
CORDA VERMELHA/BRANCA  
C'est dans cette graduation que le capoeiriste cherche à développer tout son potentiel, dans le but de maintenir les idéaux de ABADÁ. Pour cela, il faut décider avec exactitude, précision, honnêteté, loyauté et par-dessus tout avec sagesse et impartialité.



**CORDE BLANCHE**  
CORDA BRANCA  
« Le Diamant ». C'est le minéral qui reflète toutes les couleurs, il est également le plus dur et le plus résistant d'entre eux. C'est par ce pilier central que tout le système d'ABADÁ est soutenu, il est l'accomplissement du chemin parcouru, toutes les couleurs de l'arc-en-ciel se combinant pour donner le blanc. A travers sagesse, patience, humilité et loyauté, il consolide la philosophie, tradition et les fondements de la capoeira.



## GRADES CHEZ LES ENFANTS



**3-4 ANS**  
POINTES ÉCRUS/JAUNES



**6 ANS**  
POINTES JAUNES/ORANGES



**8 ANS**  
POINTES ORANGES/BLEUES



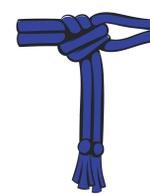
**10 ANS**  
CORDE ÉCRU/JAUNE



**13 ANS**  
CORDE JAUNE/ORANGE



**16 ANS**  
CORDE JAUNE/BLEU



**18 ANS**  
CORDE BLEU



**5 ANS**  
POINTES JAUNES



**7 ANS**  
POINTES ORANGES



**9 ANS**  
POINTES BLEUES



**11 ANS**  
CORDE JAUNE



**14 ANS**  
CORDE ORANGE



**17 ANS**  
CORDE ORANGE/BLEU



**12 ANS**  
CORDE ÉCRU/ORANGE



**15 ANS**  
CORDE ÉCRU/BLEU

[www.abadacapoeira.lu](http://www.abadacapoeira.lu)

**ABADÁ CAPOEIRA LUXEMBOURG**  
Professor Pelezinho

